



## SESIÓN 4: ESA GRAN REVELACIÓN: NO SOY MIS PENSAMIENTOS.

### La Desidentificación de los Pensamientos:

Usualmente, las personas se identifican con sus propios pensamientos. No existe una distancia entre el pensamiento o idea y la persona que lo experimenta.

Si piensas “estoy mal en el trabajo”, sin darte cuenta de que esto es tan solo “un pensamiento”, ese pensamiento se convertirá en tu identidad. Y esta identificación provocará que hagas propio el malestar del trabajo. Cuando los pensamientos predominantes son negativos, llevan asociadas emociones como la tristeza, la ansiedad, la culpa, la frustración... y estas emociones se somatizan en el cuerpo. Este proceso se exagera en el caso del burnout, donde la rumiación es un telón de fondo que impregna la mente de la persona que vive estresada (es decir, amenazada) de manera permanente.

Como dice Kabat Zinn, el reto consiste en cambiar el tipo de atención hasta ver los pensamientos como tales. ¿Podemos observar nuestros pensamientos y sentimientos y verlos como meros pensamientos y sentimientos, es decir, como acontecimientos impersonales que discurren por el campo de mi conciencia? ¿Podemos descubrirnos identificándolos como «mi» sentimiento, «mi» pensamiento, «mi» enfado, «mi» dolor de cabeza, dejar de verlos como «míos» y aceptarlos simplemente tal como son en este instante?

A menos que nos dejemos arrastrar por el proceso de la identificación y lo hagamos nuestro, nosotros no somos el dolor de cabeza. Quizás no sea más que un dolor de cabeza o una sensación en la cabeza que, en ese momento, carece incluso de nombre. El *modo en que utilizamos el lenguaje* dice muchas cosas sobre la forma automática en que personalizamos nuestros síntomas y nuestras enfermedades.

En la medida en que prestamos atención al proceso del pensamiento y modificamos la relación que mantenemos con nuestros pensamientos y sentimientos, también nos damos cuenta de que *quizás debamos cambiar el modo en que pensamos y hablamos* de ellos. En lugar de decir, por ejemplo, «tengo miedo» o «estoy ansioso» (expresiones que ponen de relieve que nos convertimos en la ansiedad o el miedo), resultaría mucho más exacto decir



«estoy experimentando muchos pensamientos de miedo», de modo que no haya tanta identificación entre ellos y lo que somos, porque lo cierto es que somos mucho más que cualquier pensamiento o emoción que podamos estar experimentando.

Cuando contemplamos el miedo o la ansiedad como un proceso, estamos reconociendo que no es algo estático, sino dinámico y que no es «nuestro», sino que estamos experimentando el despliegue de un proceso. Entonces nos daremos cuenta de que la narración que estamos contándonos, sea la que fuere, no es la totalidad de la historia y que, mientras la consideremos como «la verdad» de nuestro dolor y sigamos atrapados en ella, estaremos limitando nuestras posibilidades de aprender y crecer y, en consecuencia, de sanar.

Pero todavía podemos ir un paso más allá y decirnos «*en este momento hay miedo*» con la misma naturalidad e impersonalidad con la que decimos «llueve». Este es un modo de subrayar que nosotros no somos el contenido de nuestros pensamientos ni de nuestras emociones. No hay razón alguna, pues, para identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos ni con su carga emocional, por más poderosos que estos puedan ser.

Mindfulness permite pasar de la conciencia dual identificada: yo y el mundo (por eso decimos que es dual) donde yo soy *mis pensamientos y sensaciones* (así que está identificada); a la conciencia dual desidentificada: yo y el mundo (dual) donde yo *no soy mis pensamientos y sensaciones* (así que está desidentificada).

Cuando Einstein vivía en Princeton y trabajaba en el Institute of Advanced Study, solía recibir cartas procedentes de personas de todo el mundo solicitándole consejo sobre sus problemas personales. Tenía una reputación única como sabio entre los profanos de todo el mundo debido a sus logros científicos que poquísimos entendían, aunque la mayoría sabía que eran revolucionarios. Pero también tenía una profunda reputación de hombre compasivo debido a su rostro bondadoso y su compromiso explícito con las causas humanitarias. Eran muchas las personas que lo consideraban «el hombre más inteligente del mundo», aunque nunca pudo entender el revuelo que levantaba su persona. La siguiente cita procede de una carta que escribió como respuesta a un rabino que le había escrito explicando que buscaba en vano consuelo para su hija de 19 años que acababa de perder a su hermana, «una hermosa e inmaculada niña de 16 años». La carta era un grito de ayuda procedente de una de las experiencias humanas más dolorosas, la muerte de un hijo.



Esta fue la respuesta de Einstein:

*El ser humano forma parte de una totalidad llamada por nosotros «universo», una parte limitada en el espacio y el tiempo que, en una especie de ilusión óptica de la conciencia, se experimenta a sí misma, a sus pensamientos y a sus sensaciones como algo separado del resto. Esta ilusión constituye, para nosotros, un tipo de prisión que nos circunscribe a nuestros deseos y afectos personales hacia unas cuantas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de esta prisión ampliando nuestra compasión hasta llegar a abrazar a todas las criaturas vivas y a la totalidad de la naturaleza en toda su belleza. Y, aunque nadie sea capaz de lograrlo completamente, el simple intento de hacerlo forma parte de esa liberación y constituye el fundamento de la seguridad interior.*

La identificación con un «yo» permanente y sólido es, según Einstein, una ilusión de la conciencia, una forma de autoengaño que nos encarcela. En otro lugar escribió que «el verdadero valor de la vida humana está fundamentalmente determinado por el grado y el sentido en el que ha logrado liberarse del yo».

El remedio que Einstein nos receta para superar el dilema de la ilusión y tiranía de lo que podríamos llamar el pequeño yo, que él ejemplifico, en gran medida, con su propia vida, consiste, para nosotros, en romper esa «ilusión óptica» de la conciencia mediante el cultivo deliberado de la compasión por toda forma de vida y la valoración de nosotros mismos y de «todas las criaturas vivas» como partes estrechamente unidas del mundo de la naturaleza en todo su esplendor.

Einstein sabía que, para liberarnos de la prisión de nuestras ilusiones y hábitos de pensamiento, se requiere cierto tipo de trabajo. Y también sabía que ese trabajo es intrínsecamente curativo.

### **Bibliografía recomendada:**

- Tolle, Eckhart (1997). *El Poder del Ahora*. Editorial Gaia (2013).
- Tolle, Eckhart (1999). *Practicando El Poder del Ahora*. Editorial Gaia (2009).